

中华经典 养生智慧



# 本草纲目



中的

## 养生智慧

雷子 易磊◎编著

道听本草传奇，通晓三品良药；药有君臣佐使，性有平和刚烈。  
上品药为君王，主养命以应天；中品药为贤臣，主养性以应人。  
下品药为佐使，主治病以应地；上有老下有少，用本草病全了。

**细品天下第一药典 开启健康长寿之门**



中医古籍出版社

中华经典养生智慧

# 本草纲目

中的养生智慧

常州大学图书馆  
藏书章

雷子 易磊◎编著



中医古籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中华经典养生智慧/雷子, 易磊编著. —北京: 中医古籍出版社, 2010. 2

ISBN 978—7—80174—810—2

I. 中… II. ①雷… ②易… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 014649 号

中华经典养生智

## 本草纲目中的养生智慧

编 著: 雷 子 易 磊

---

责任编辑: 陈永超 刘从明

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 25

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978—7—80174—810—2

定 价: 29.80 元 (全套 149.00 元)

## 序言 本草养生，一份充满爱心的礼物

本草，是我们养生的一份珍贵礼物。尽管其“出身卑微”，有的长在田埂，有的隐身山林，有的畅游水中，有的展翅高空，但都恒守其本性，在挽救人类生命的历程中，演绎了一个又一个传奇。事实上，只要你留心观察，身边的一草一木都能成为你养生的灵丹妙药，甚或还能成为拯救生命的“救命药”。

说起本草，我们就会想到《本草纲目》，这部经典是明朝著名的医药学家李时珍耗费30余年心血所创作的巨著。可要读这本经典，除了专业人士外，我们普通人可就有点犯难了。为什么？一句话，太长了。洋洋洒洒190余万字，即便是精编本也有四五十万字。也许有人会说，厚点说明内容丰富，慢慢看呗，可是我们平常人在防病治病的过程中又会出现以下一些问题：

张大爷最近总感到胃口不好，腹部隐隐有点胀痛。吃药又怕有副作用，经过一番考虑，觉得还是“食疗”更让人放心。于是搬出《本草纲目》，一看，呆住了。全书按照中药的属性进行了分类，比如分为草部、谷部、菜部、味部、果部、木部、鳞部、介部、禽部等，每个类别下面又进行了更细的划分，比如草部下又分为山草类、芳草类、隰草类、蔓草类、苔草类、石草类等。如何才能找到治疗胃病的食物呢？别无他法，只有慢慢翻、仔细找，可这简直就像大海捞针啊！

小刘患有哮喘病，虽然不断去医院找西医治疗，然而他还想

## 2 | 本草纲目中的养生智慧

通过《本草纲目》了解一下治疗哮喘病的中药及相应方剂，以便更好地治疗自己的疾病。可《本草纲目》中的方剂多如牛毛，怎样才能找到一个适合自己的方剂呢？小刘真有望洋兴叹的感觉。并且，小刘还发现《本草纲目》中的方剂采用的都是古代度量衡，与现代计量单位不同，使用起来不太方便。

诸如此类的问题还有好多，不知困惑着多少人。究其原因只有一个：《本草纲目》是本专业著作，主要适合专业人士看。而摆在你面前的这本《本草纲目中的养生智慧》，会为你分忧解难，其特点主要体现在以下几个方面：

### 其一，打破传统分类界限

我们在秉承原著的基础上，经过缜密分析，重新建构，在提炼其精髓的原则指导下，让这本书更加具有实用性。比如，我们打破了长期以来对本草所进行的传统分类，改为按读者的养生需要分类，在立足亲情的基础上，承接本草原有的“工具性”，并在此基础上，依托本草另辟章节，对常见病做了一个详细的归结，从形式上彻底打破了单味本草药物的罗列，实实在在地将防病和治病结合在一起。可以说，将原来纯粹以药物为主的本草变成了能为你健康保驾护航的“救命药”。

### 其二，通俗易懂，避免苦涩性文字叙述

本书通俗易懂，摒弃了一些晦涩繁杂的旁征博引，使语言更为简炼。尤其是在第一章，还穿插了一些中药养生故事，比如：用葶苈治疗唐太宗李世民的气痢、用紫菀治疗宋宰相蔡京的大肠秘结、宫廷诗人宋之问用丁香自治口臭、华佗用紫苏为贪吃者解鱼蟹毒等，使本草的功效更加亲切、有趣。并且以“家用”这么一个全新的角度为切入点，让爷爷奶奶、爸爸妈妈以及孩子们在利用本草养生的时候，更加具有针对性，脉络清晰而能一目了然、各取所需。更加真切地体现了相互关爱之下，“本草养全家”的温

馨内蕴。

### 其三，采用现代计量单位

本书一改古代方剂的计量单位，而用了现代计量方法，这样读者就免去了折算的麻烦，用起来十分方便。

《本草纲目中的养生智慧》是一本特别实用的养生书，可谓开卷有益：老年人可以让自己掌握保健养生与抗衰老的秘诀；中年人可以让健康驰骋在“打拼”的路上；而小朋友则可以因为健康而快乐，因为益智而聪明，让自己的童年更加幸福。正因为这样，与其说这是一本书，不如说这是一份礼物——一份传递着长辈爱心的礼物，一份凝结着晚辈孝心的礼物，一份沉淀着家长对孩子关心的礼物。

编 者

# 目 录

序 言 本草养生，一份充满爱心的礼物 ..... 1

## 第一章 本草与健康

1

本草，是我们养生的妙药。尽管其“出身卑微”，有的长在田埂，有的隐身山林，有的畅游水中，有的展翅高空，但都恒守其本性，在挽救人类生命的历程中，演绎了一个又一个传奇。事实上，只要你留心生活，身边的一草一木都能成为你养生的灵丹妙药，甚或还能成为拯救生命的“救命药”。

◎ 讲传奇故事，话本草养生 ..... 2

名君：用葶苈治疗唐太宗李世民的疟疾 ..... 2

名相：用紫菀治疗宋宰相蔡京大肠秘结 ..... 4

名人：宫廷诗人宋之问用丁香自治口臭 ..... 5

名医：华佗用紫苏为贪吃者解鱼蟹毒 ..... 6

## 2 | 本草纲目中的养生智慧

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ✧ 名事：闺妇思夫之说当归调补经血 .....  | 8  |
| ◎ 上中下三品，本草各不同 .....      | 10 |
| ✧ 药有君臣佐使，性有平和刚烈 .....    | 10 |
| ✧ 上品药为君：主养命以应天 .....     | 15 |
| ✧ 中品药为臣：主养性以应人 .....     | 17 |
| ✧ 下品药为佐使：主治病以应地 .....    | 19 |
| ◎ 本草养全家，无病一身轻 .....      | 22 |
| ✧ 上有老下有小，益肾补阳撑起一片天 ..... | 22 |
| ✧ 水果养生，主妇经期要“精挑细选” ..... | 23 |
| ✧ 气血双补：烧酒海参救得妇人命 .....   | 25 |
| ✧ 零食，妙用本草为宝宝“加餐” .....   | 27 |
| ✧ 本草益智，这样饮食孩子更聪明 .....   | 28 |

## 第二章 老人常见病与本草论治

31

时光流逝，岁月无情。无论是高低贵贱，还是贫富美丑，每个人都会变老，这是生命的规律，不以任何人的意志为转移。面对衰老，面对疾病，养生要做的就是颐养生命的同时使生命得以延长。但许多老年疾病往往让他们的生活大打折扣，比如糖尿病、高血压、高血脂症、脾虚胃痛、腹泻等，往往使他们苦不堪言，受尽煎熬。怎么办？试试本草的神奇疗效吧，它往往能将影响身体健康的病邪驱逐出“境”。

|                  |    |
|------------------|----|
| ◎ 糖尿病与本草论治 ..... | 32 |
| ✧ 黄精 .....       | 32 |
| ✧ 葛 .....        | 33 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| ❖ 石斛 .....        | 34 |
| ❖ 山茱萸 .....       | 35 |
| ❖ 薯蓣 .....        | 36 |
| ❖ 天门冬 .....       | 38 |
| ❖ 黄连 .....        | 39 |
| ❖ 薏苡仁 .....       | 40 |
| ❖ 仙鹤草 .....       | 41 |
| ❖ 甘草 .....        | 41 |
| ◎ 高血压与本草论治 .....  | 43 |
| ❖ 大枣 .....        | 43 |
| ❖ 女贞子 .....       | 44 |
| ❖ 夏枯草 .....       | 45 |
| ❖ 玉米须 .....       | 46 |
| ❖ 决明子 .....       | 47 |
| ❖ 龙胆 .....        | 48 |
| ❖ 西红柿 .....       | 49 |
| ❖ 海带 .....        | 50 |
| ❖ 芹菜 .....        | 51 |
| ◎ 高血脂症与本草论治 ..... | 53 |
| ❖ 丹参 .....        | 53 |
| ❖ 三七 .....        | 54 |
| ❖ 葡萄 .....        | 55 |
| ❖ 大黄 .....        | 56 |
| ❖ 虎杖 .....        | 57 |

## 4 | 本草纲目中的养生智慧

|             |    |
|-------------|----|
| 橘           | 58 |
| 葶苈          | 60 |
| 泽泻          | 60 |
| 胡麻          | 61 |
| ◎ 脾虚胃痛与本草论治 | 63 |
| 莲藕          | 63 |
| 荔枝          | 65 |
| 茯苓          | 66 |
| 鸡           | 67 |
| 仙人掌         | 69 |
| 胡椒          | 70 |
| 鹌鹑          | 72 |
| 麦芽          | 72 |
| ◎ 腹泻与本草论治   | 74 |
| 番石榴         | 74 |
| 白术          | 75 |
| 防风          | 76 |
| 茄子根         | 77 |
| 老鹳草         | 78 |
| 肉豆蔻         | 79 |
| 五倍子         | 79 |
| ◎ 哮喘与本草论治   | 81 |
| 麻黄          | 81 |
| 白茅根         | 82 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 甜杏仁         | 83  |
| 丝瓜花         | 84  |
| 南瓜          | 84  |
| 银杏          | 85  |
| 莱菔子         | 87  |
| 五味子         | 88  |
| ◎ 止咳化痰与本草论治 | 89  |
| 桔梗          | 89  |
| 栝楼          | 90  |
| 竹茹          | 91  |
| 芥菜          | 92  |
| 芫荽          | 93  |
| 胖大海         | 94  |
| ◎ 便秘与本草论治   | 96  |
| 大麻仁         | 96  |
| 芦荟          | 98  |
| 香蕉          | 99  |
| 牵牛子         | 100 |
| 巴豆          | 101 |
| 菠菜          | 102 |
| 蔓荆子         | 103 |
| ◎ 中风与本草论治   | 104 |
| 木香          | 104 |
| 细辛          | 105 |

## 6 | 本草纲目中的养生智慧

|            |     |
|------------|-----|
| 黄芪         | 106 |
| 川芎         | 107 |
| ◎ 头痛与本草论治  | 109 |
| 山豆根        | 109 |
| 米醋         | 110 |
| 白芷         | 111 |
| 荠菜花        | 112 |
| 菊          | 113 |
| 荆芥         | 115 |
| ◎ 失眠与本草论治  | 116 |
| 远志         | 116 |
| 夜交藤        | 117 |
| 百合         | 118 |
| 莲子         | 120 |
| 酸枣仁        | 121 |
| 蝉蜕         | 122 |
| 菖蒲         | 123 |
| 沉香         | 124 |
| 预知子        | 125 |
| ◎ 白癜风与本草论治 | 127 |
| 硫磺         | 127 |
| 苦参         | 128 |
| 白蒺藜        | 129 |
| 补骨脂        | 130 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ◎ 腰肌劳损与本草论治 .....   | 132 |
| 杜仲 .....            | 132 |
| 牛膝 .....            | 133 |
| 威灵仙 .....           | 135 |
| 熟地黄 .....           | 136 |
| ◎ 风湿性关节炎与本草论治 ..... | 138 |
| 木瓜 .....            | 138 |
| 食盐 .....            | 139 |
| 丝瓜络 .....           | 140 |
| 海燕 .....            | 141 |
| 海风藤 .....           | 142 |

### 第三章 女性常见病与本草论治

143

世界因为有女人而变得美丽，生活因为有女人而变得精彩，女人永远是人间一道亮丽的风景线。也许正因为如此，疾病似乎特别嫉妒女人，产后缺乳、产后中风、产后恶露不尽、痛经、闭经、月经不调、女阴瘙痒等疾病都会偷袭你的健康，特别是生殖系统疾病更是让你受尽煎熬与痛苦。由此也令人感叹着“女人”难为，因为女人不仅要面对工作、生活琐事，还要试着在这一堆繁杂之中理出头绪，找到适合自己或家人的治病方法。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ◎ 产后缺乳与本草论治 ..... | 144 |
| 石钟乳 .....         | 144 |
| 通草 .....          | 145 |
| 漏芦 .....          | 146 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ❖ 莴苣 .....          | 147 |
| ❖ 王不留行 .....        | 148 |
| ❖ 黄花菜 .....         | 149 |
| ❖ 鲫鱼 .....          | 150 |
| ◎ 产后中风与本草论治 .....   | 153 |
| ❖ 独活 .....          | 153 |
| ❖ 防风 .....          | 154 |
| ❖ 茵芋 .....          | 155 |
| ❖ 黄芩 .....          | 156 |
| ❖ 附子 .....          | 157 |
| ❖ 大豆 .....          | 158 |
| ❖ 羊肉 .....          | 160 |
| ◎ 产后心腹痛与本草论治 .....  | 162 |
| ❖ 芍药 .....          | 162 |
| ❖ 桂心 .....          | 164 |
| ❖ 吴茱萸 .....         | 165 |
| ❖ 延胡索 .....         | 167 |
| ❖ 鱼腥草 .....         | 167 |
| ❖ 天仙藤 .....         | 168 |
| ◎ 产后恶露不尽与本草论治 ..... | 170 |
| ❖ 益母草 .....         | 170 |
| ❖ 红糖 .....          | 172 |
| ❖ 红花 .....          | 173 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 升麻          | 174 |
| 栀子          | 175 |
| 生姜          | 176 |
| 黄芪          | 177 |
| 芒硝          | 179 |
| ◎ 月经不调与本草论治 | 180 |
| 半夏          | 180 |
| 水蛭          | 182 |
| 西瓜          | 183 |
| 菱           | 184 |
| 艾           | 185 |
| 地骨皮         | 186 |
| ◎ 闭经与本草论治   | 188 |
| 当归          | 188 |
| 虻虫          | 190 |
| 蚯蚓          | 191 |
| 苏木          | 192 |
| 乌贼          | 193 |
| 茺蔚子         | 194 |
| 香附          | 195 |
| ◎ 痛经与本草论治   | 196 |
| 五灵脂         | 196 |
| 泽兰          | 198 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 🌸 樱桃叶 .....        | 199 |
| 🌸 鸡血藤 .....        | 199 |
| 🌸 荔枝核 .....        | 200 |
| 🌸 海马 .....         | 201 |
| ◎ 女阴瘙痒症与本草论治 ..... | 203 |
| 🌸 蛇床子 .....        | 203 |
| 🌸 龙胆草 .....        | 204 |
| 🌸 白矾 .....         | 205 |
| 🌸 白藓皮 .....        | 206 |
| 🌸 地肤子 .....        | 207 |
| ◎ 盆腔炎与本草论治 .....   | 208 |
| 🌸 忍冬藤 .....        | 208 |
| 🌸 金银花 .....        | 209 |
| 🌸 淡竹叶 .....        | 210 |
| 🌸 皂角刺 .....        | 211 |
| 🌸 败酱草 .....        | 211 |
| ◎ 宫颈糜烂与本草论治 .....  | 213 |
| 🌸 仙人掌 .....        | 213 |
| 🌸 苍术 .....         | 214 |
| 🌸 紫草 .....         | 215 |
| 🌸 红藤 .....         | 216 |
| 🌸 车前草 .....        | 217 |

第四章 男性常见病与本草论治 219

男人是天，是家庭的脊梁，如果一个男人的健康出现了问题，影响的不仅是个人的事情。而关注男性常见病，让本草养生为男人的健康导航，更是一件非常有意义的事情。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ◎ 遗精与本草论治 ..... | 220 |
| 沙果 .....        | 220 |
| 韭菜籽 .....       | 221 |
| 荷叶 .....        | 222 |
| 菟丝子 .....       | 222 |
| 金樱子 .....       | 224 |
| 蛤蚧 .....        | 226 |
| ◎ 阳痿与本草论治 ..... | 228 |
| 淫羊藿 .....       | 229 |
| 仙茅 .....        | 230 |
| 泥鳅 .....        | 232 |
| 海参 .....        | 233 |
| 佛手 .....        | 234 |
| 雀 .....         | 235 |
| 虾 .....         | 237 |
| 蛤蚧 .....        | 238 |